

S'AMUSER SUR LES SURFACES GLACÉES, EN TOUTE SÉCURITÉ!



Association des
chiropraticiens
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

11 au 17 janvier 2015

Le hockey, sport de prédilection des Québécois, ravive la ferveur partisane avec les matchs de la Ligue Nationale. La passion du hockey est également tangible dans les arénas municipaux et sur les patinoires extérieures, où petits et grands s'amuse, patins à glace aux pieds. Avec les plus de 380 surfaces glacées aménagées pour le patin au Québec, les Québécois savent bien comment apprivoiser la glace pour mieux apprécier l'hiver! Voici la façon chiropratique de profiter de nos plaisirs hivernaux :

HOCKEY

Les blessures à la colonne vertébrale et aux extrémités sont courantes au hockey. La position penchée du hockeyeur entraîne une pression constante sur le bas du dos et sur les hanches. De plus, les chutes sur la glace, les plaquages et les mouvements de torsions dorso-lombaires peuvent provoquer des blessures au niveau de la neuro-biomécanique vertébrale. Il est donc important d'ajouter à la pratique de ce sport quelques activités de renforcement musculaire. Un docteur en chiropratique pourra suggérer les exercices appropriés à votre condition. Un examen préventif pour détecter d'éventuelles dysfonctions neuro-musculo-squelettiques est également souhaité.

2015 Tournée chiropratique.com

- 10 jan. 2015 - Valinouët
- 17 jan. 2015 - Mont Blanc
- 24 jan. 2015 - Mont St-Sauveur
- 31 jan. 2015 - Stoneham
- 7 fév. 2015 - Ski la Réserve
- 14 fév. 2015 - Mont Garceau
- 21 fév. 2015 - Mont Orford
- 28 fév. 2015 - Val St-Côme
- 7 mars 2015 - Mont Olympia
- 14 mars 2015 - Mont Gabriel
- 21 mars 2015 - Mont Avila



chiropratique.com

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, outre pour les cas de CSST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.

TRANSPORT DE L'ÉQUIPEMENT

Méfiez-vous du gros sac débordant d'équipement de hockey. Évitez de le balancer d'un grand mouvement pour le monter sur l'épaule. Ces mouvements de rotation et de flexion provoquent des tensions sur les ligaments, les muscles et les disques intervertébraux, pouvant mener à une entorse lombaire. Un chiropraticien vous conseillera une poche sur roulettes.

PATINS À GLACE

Les contacts brusques et la compétition associés au hockey ne sont pas votre tasse de thé? Enfilez vos patins et profitez de la glace autrement. Outre les patinoires intérieures, les 4 coins du Québec regorgent d'endroits pittoresques où il est possible de pratiquer le patin, tout en profitant des magnifiques paysages enneigés. Pour s'assurer de pratiquer ce sport en toute sécurité, il est primordial de bien choisir vos patins. Ils doivent être de la bonne taille pour le confort mais aussi afin de faciliter le maintien de votre équilibre. Votre chiropraticien vous recommandera de bien lacer vos patins jusqu'aux dernier crochets, afin d'éviter de bien fâcheuses entorses en cas d'accident. Comme pour la pratique du patin à roues alignées, le port de protection aux poignets, aux genoux et à la tête est conseillé, puisque ce sont ces parties du corps qui écopent le plus souvent lors d'une chute.

BIEN CHAUSSÉ SUR LES TROTTOIRS GLACÉS

Vous croyez peut-être que les chutes causées par les conditions météorologiques hivernales surviennent majoritairement chez les personnes âgées? Eh bien, détrompez-vous! 59% des personnes victimes de chutes extérieures ont moins de 65 ans. Se chausser adéquatement selon les conditions extérieures est un bon point de départ pour éviter les chutes douloureuses sur la glace des trottoirs. Évitez les bottes à talons hauts ainsi que celles ayant une semelle mince. Privilégiez une semelle de caoutchouc. Si vous effectuez chaque jour de longues marches, ou si vous avez des ennuis de santé qui rendent votre équilibre fragile, songez à vous munir de crampons que vous appliquerez sous vos bottes, au besoin.

LA CHIROPRATIQUE EN PRÉVENTION

Chez les personnes âgées comme chez les plus jeunes, une bonne santé globale est essentielle pour prévenir les accidents et profiter des joies de l'hiver au maximum. L'activité physique quotidienne renforcera votre résistance musculaire réduisant ainsi vos risques de chutes. Par un ajustement vertébral, votre chiropraticien saura également vous aider à libérer votre système nerveux d'interférences, vous offrant ainsi une meilleure stabilité.

Surtout, n'attendez pas de vous blesser avant de consulter un docteur en chiropratique. Prenez soin de maintenir une bonne posture... même en regardant un match de hockey dans votre salon!

